

17.10.2018

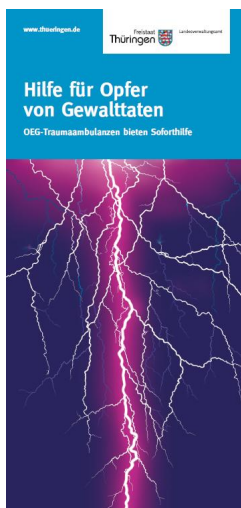
# Wie soll ich das vergessen?

---

Die Folgen psychischer Traumata aufarbeiten ...  
 Dr. Ulrich Kastner, Traumaambulanz HBN



## Traumambulanzen Hildburghausen



### Hilfe für Opfer von Gewalttaten

03685 776-200 (Erwachsene) Dr. Kastner  
*Akuteleistungen nach dem Gesetz über die  
 Entschädigung für die Opfer von Gewalttaten  
 (Opferentschädigungsgesetz – OEG)*

### Behandlungsschwerpunkte

- Psychotherapeutische Einzelgespräche (5-10)
- Diagnostik, schwerpunktmäßig zur Abklärung des Risikos für die Entwicklung von Langzeitfolgen und erforderlicher therapeutischer Maßnahmen
- Behandlung bestehender Belastungssymptome

## Ziele des Vortrags

- ✓ Es gibt Unterschiede zwischen Belastung und Trauma  
sowie Ereignis und Erlebnis
- ✓ Trauma an sich ist keine Krankheit
- ✓ Ein Mensch der ein Trauma erlebt hat, ist nicht behindert
- ✓ Selbst schwerste Traumata können verarbeitet werden

## Übersicht - Traumatologie

- Geschichtliches
- Was ist ein Trauma – Ereignis oder Erlebnis
- Traumaarten
- Traumafolgeerkrankungen
- Traumatherapie

## Erste Beschreibung von Traumatisierung

*Heinrich Heine „Lutetia“ 1843*

„Die Eröffnung der beiden neuen Eisenbahnen [...] verursacht hier eine Erschütterung, die jeder mitempfindet, wenn er nicht etwa auf einem sozialen Isolierschemel steht [...] den Denker [erfasst] ein unheimliches Grauen, wie wir es immer empfinden, wenn das Ungeheuerste, das Unerhörteste geschieht, dessen Folgen unabsehbar und unberechenbar sind.“

*Gutachten des bayrischen Obermedizinalkollegiums von 1835*

„Reisen mit irgendeiner Art Dampfmaschine sollten aus Gesundheitsrücksichten verboten sein. Die raschen Bewegungen werden bei den Passagieren eine geistige Unruhe, ‚Delirium furiosum‘ genannt, hervorrufen. ... Der Anblick einer Lokomotive, die in voller Schnelligkeit dahinrast, genügt, diese schreckliche Krankheit zu erzeugen.“

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 5

## Kriegshysterie – 1. Weltkrieg

Stummheit, Blindheit, Taubheit, Alpträumen, Lähmungserscheinungen oder Zittern

- Epidemie unter den Soldaten an der Front
- Kriegsneurose, Kriegshysterie – keine Diagnose
- „Hysterie nicht durch ein Trauma verursacht, sondern hing vom Wesen des Erkrankten und dessen Willen ab“
- Stromstöße und andere Folter um „Flucht“ zurück an die Front zu erzeugen!

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 6

## Entwicklung diagnostischer und therapeutischer Konzepte

1980 USA: Aufnahme der „posttraumatischen Belastungsstörung“ und der „dissoziativen Störungen“ in die psychiatrischen Klassifikationssysteme

- Kriegsveteranenforschung
- Frauenbewegung

Weltweit 1991 – ICD10

- Exponentielle Ausbreitung der Diagnose und der Forschung

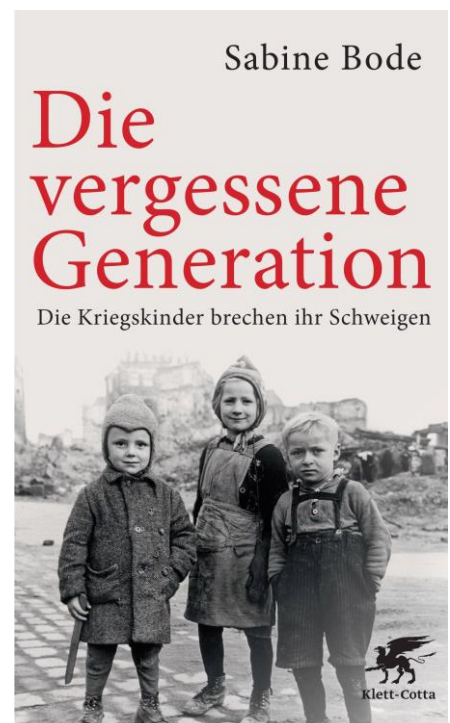
Deutschland verzögert - Diskussionen um massenhafte Traumatisierungen im 2. WK, Entschädigungszahlungen

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 7

## Kriegstraumatisierungen WK II

1. Kriegsgeneration  
Soldaten, Flakhelfer, Flucht und Vertreibung
2. Kriegskinder
3. Kriegsenkel
4. Vertreibung/Flucht
5. KZ-Überlebende
6. Kriegsgefangenschaft



## Dramatische und Traumatische Katastrophen



„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 9

## Begriffe

Trauma, Belastungsreaktion  
Posttraumatische Belastungsstörung

## Ereignis oder Erlebnis?

- Ein **Ereignis** findet statt, wenn etwas passiert oder sich etwas verändert.
- **Erlebnis** ist ein Ereignis im individuellen Leben eines Menschen, das sich vom Alltag des Erlebenden so sehr unterscheidet, dass es ihm lange im Gedächtnis bleibt.
- Ein Erlebnis unterscheidet sich vom Ereignis dadurch, dass es vorrangig vom Erlebenden selbst als besonders empfunden wird. Entscheidend ist also die **subjektive Einordnung und Bewertung** eines Ereignisses.

## Trauma

- bedrohlichen Situationsfaktoren  $\neq$  individuellen Bewältigungsmöglichkeiten
- Gefühle von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe
- dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis

## Typ-I-Traumata (Terr, 1991)

- Plötzlich
- Meist Einmaligkeit und akute Lebensgefahr
- Meist keine bis geringe interpersonelle Dimension
- Trifft auf eine ausgebildete Persönlichkeit
- Naturkatastrophen, Unfälle, kriminelle Überfälle, Krankheit

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 13

## Typ-II-Traumata (Terr, 1991)

- Langandauernd und wiederholt
- Interpersonelle Traumatisierung
- Trifft in die Entwicklungsphase
  
- Kindesmißbrauch (sexuell, körperlich, emotional)
- Kriegsgefangenschaft
- Geiselhaft (Stockholm Syndrom)
- KZ-Überlebende

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 14

## Sekundäre Traumatisierung

Traumatisierung ohne unmittelbare Konfrontation mit dem Ereignis durch Kontakt mit Betroffenen

- Feuerwehrleute
- Sanitäter
- Katastrophenhelfer
- Polizisten
- Sozialarbeiter
- Krankenhauspersonal
- Angehörige der Trauma-Opfer
- Therapeuten

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 15

## Traumagedächtnis

- Traumatisches Erlebnis so belastend, dass das Gehirn die Informationsflut nicht mehr angemessen bewältigen kann
- > Anlegen des Gedächtnisses gestört
- Viele verschiedene Teile (Gefühle, Sinneseindrücke, Gedanken) werden ohne Rücksicht auf deren Reihenfolge abgelegt (fehlende Ordnung)
- Erinnerungsbruchstücke sind verbunden mit unangenehmen Gefühlen und körperlichen Symptomen
- Erinnerungen ausgelöst durch Triggerreize (**Geruch**, Musik, Gefühle)

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 16

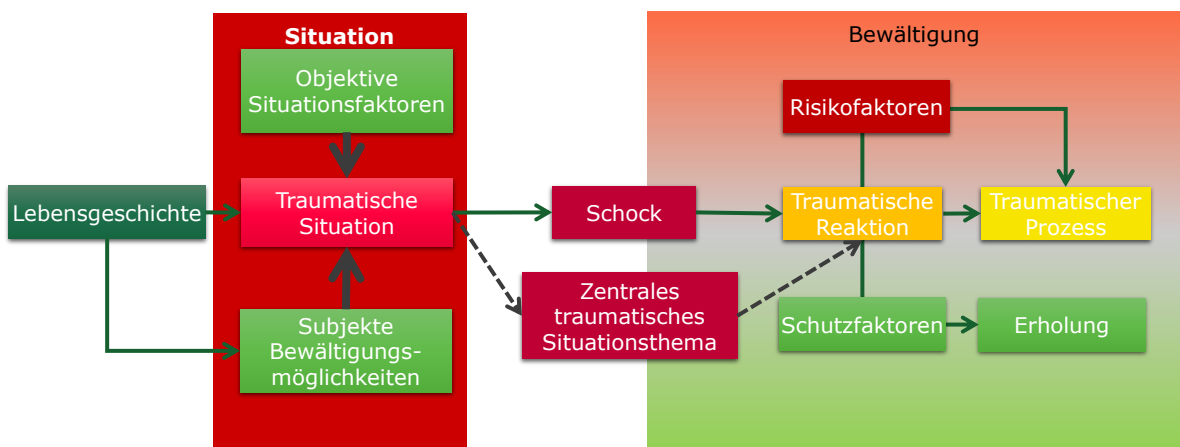


# Traumafolgestörungen

Begriffe, Ursachen und Therapie



## Verlaufsmodell psychischer Traumatisierung



Nach Fischer und Riedesser, 1998

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 18

## Schockreaktion

„Mutterseelenallein“

klein und hilflos, Zustand völliger Verlassenheit und Verzweiflung

- Wenn Raubtier näher als Muttertier ist
- Raubtier ist stärker als Muttertier
- Die Herde ist zu weit weg

Piepsen, Jaulen, Heulen, Schreien

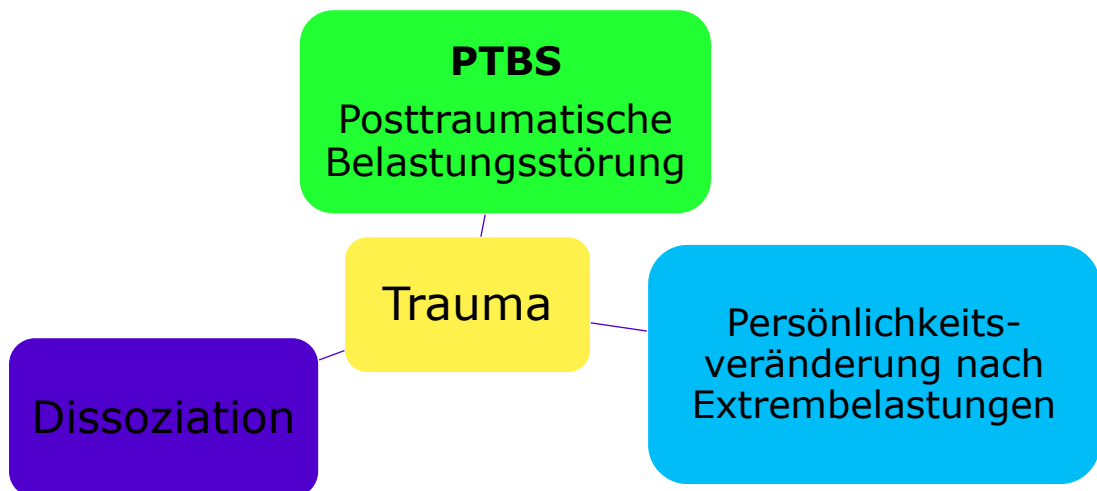
Erstarrung „Freezing“- „Totstellreflex“:

- Luft anhalten
- ganz flach hinlegen, mucksmäuschen still sein - „verschwinden“

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 19

## Traumafolgestörungen – fehlerhafte Bewältigung



„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 20

## PTBS Posttraumatische Belastungsstörung

- Reaktualisierung traumaassoziierter Inhalte
- Hyperarousal (Übererregung)
- Vermeidungsverhalten gegenüber traumaassozierten Auslösern
- Emotionale Taubheit
- Erstarrung – „Freezing“
- Latenzzeit von mehr als zwei Jahren

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 21

## PTBS Reaktualisierung

Erinnerungen an zurückliegende verdrängte oder vergessene Traumatisierungen brechen wieder auf, ausgelöst durch Trigger(-situationen):

*„Es fühlte sich so an wie ... und plötzlich war alles wieder da!“*

- Erlebte Hilflosigkeit nach einer Operation
- Vergleichbarer Ort
- Identifikation mit anderen Personen, z.B. eigenen Kinder
- Film, Fernsehen, Internet
- Biografische Fragen
- Gerüche – Alkohol, Parfüm

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 22

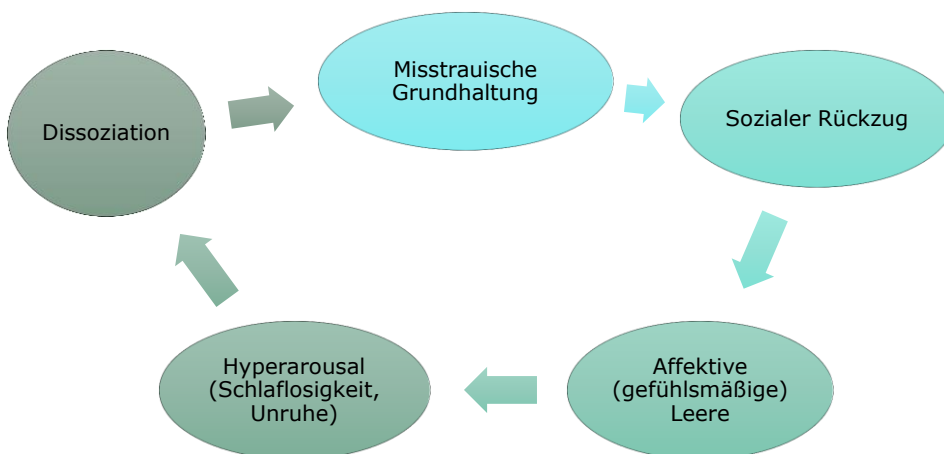
## PTBS Geruch als Trigger

- Riechen hat schnelle und direkte Verbindungen mit dem limbischen System
- Geruchsinformation haben eine direkte (bewußtseinsunabhängige) Wirkung auf das Verhalten und Erinnerung
- Schutz vor Gefahren ohne großes Überlegen!

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 23

## Persönlichkeitsveränderungen nach Extrembelastung



„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 24

## Dissoziation als normale Reaktion

**Dissoziation:** Desintegration normalerweise integrativer Funktionen von Bewusstsein: Gedächtnis, Identität, Wahrnehmung und Körperkontrolle

Während oder unmittelbar nach Traumatisierung

- Bewegungslosigkeit (freezing)
- Analgesie und Anästhesie (fehlende Schmerzwahrnehmung)
- Veränderte Raum- und Zeitwahrnehmung
- Initial funktionaler Charakter (Flucht nach innen)
- dient der Reduktion frei flottierender Angst

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 25

## Dissoziation als überdauerndes Symptom

- Mechanismus des akuten Schutzes wird beibehalten
- Amnesie für Aspekte des Traumas mit Trennung der kognitiven, sensomotorischen und affektiven Erinnerungsspuren
- Verändertes Körpererleben
- Kontextlosigkeit des Hyperarousals

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 26

## Dissoziation Arten

- Bewusstseinsengung (Trance)
- Autobiographische Amnesie
- Depersonalisation/Derealisation
- Verändertes Zeit-/Raumerleben
- Analgesie/Anästhesie/Bewegungslosigkeit
- Dissoziative Fugue
- Dissoziative Krampfanfälle

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 27

# Traumatherapie

—  
Möglichkeiten der Behandlung

## Grundprinzipien

- Erinnerung an traumatische Ereignisse ist überlebenswichtig!
- Ziel ist die Ordnung der chaotischen Erinnerungsbruchstücke
- Entkopplung zwischen Erinnerung und Gefühlen oder ungerichteten Körperreaktionen
- Stabilisierungsfähigkeit ist Grundvoraussetzung
- Erzählen oder Berichten des Traumatischen (Narrativ) ist elementar
- Neuorientierung und Trauer

## Stabilisierungsphase

### Angeborene Grundbedürfnisse

- Sicherheit und Vertrauen
- Berührung
- Einlassen auf Therapie – Schutzreflex Weglaufen, auch aus der Therapie
- soziales Eingebunden-Sein
  - ▶ wesentliche Therapieziele: äußere und innere Sicherheit

### Imagination und Achtsamkeit

- Entwicklung eines „sicheren inneren Ortes“
- Entwicklung von „nur guten inneren Helfern“
- Tresorübung, Baumübung, innerer Garten

### Techniken des Dissoziationsstopps

## Dissoziationsstopp- warum überhaupt stoppen?

### Subjektive Wahrnehmung der Betroffenen

- weil quälend empfunden oder Ohnmacht und Ausgeliefert-Sein
- nicht „Herrin im eigenen Haus“ zu sein
- Überlagerung der Realität
- außer sich sein, neben sich stehen, Kontrollverlust

### „Schlechte Angewohnheit“

- bei jedem Problem Weg in Dissoziation zu wählen
- Suchtcharakter

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 31

## Dissoziationsstopp - Prophylaxe, Absprachen

- Was ist erlaubt?
- Was soll ich tun im Falle von...?
- Berührung hilfreich, wenn ja wo?
- Ansprechen, nur Anwesenheit?
- Welche Skills können im Entstehen eingesetzt werden
- Aufklären über eigenes, zumeist „untherapeutisches“ Verhalten
- **Notfallprozedere** bei nicht-durchbrechbare Dissoziation – i.v.-Medikation, Verhalten bei Eigen- und Fremdgefährdung

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 32



## Begegnung mit dem Trauma/Traumasyntese

### Traumasyntese und Traumaintegration Traumaexpositionstechniken

- Verhaltenstechnische Konfrontationsverfahren
- prolongierte Exposition
- Bildschirmtechnik (Bandler, 1988)
- Beobachter-Technik (Reddemann)
- Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ (EMDR, Shapiro 1995)
- Narrativ durch Schreiben und Vorlesen
- Sandkastenspiele - Kinder

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 33

## Trauer und Neuorientierung

- Auseinandersetzung mit traumaspezifischen Verlusten (Trauer)
- intrapsychische Neuorientierung
- Entwicklung von Zukunftsperspektiven
- Psychosoziale Reintegration
  - Soziale Unterstützung
  - Einbeziehung von Angehörigen
  - Opferhilfsorganisationen
  - Berufliche Rehabilitation
  - Opferentschädigungsgesetz

„Wie soll ich das Vergessen?“

17.10.2018 34

**Vielen Dank für  
Ihre  
Aufmerksamkeit**



[www.helios.de](http://www.helios.de)



**Hilfe für Opfer  
von Gewalttaten**

OEG-Traumaambulanzen bieten Soforthilfe



**03685-776200**

